

CP-9832

Sub. Code

22211

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2018

First Year – Non-Semester

Asthangha Yoga

உடல் அறிவியல்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Write the types of muscles.

தசைகளின் வகைகளை எழுதுக.

2. What is tissue?

திசு என்றால் என்ன?

3. Write the symptoms of High blood sugar.

அதிக சர்க்கரையின் அறிகுறிகளை எழுதுக.

4. What is Pranayama?

மூச்சுப் பயிற்சி என்றால் என்ன?

5. Write two benefits of Pancreas.

கணையத்தின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.

6. Write the four types of Diabetics.

நீரிழிவின் நான்கு வகைகளை எழுதுக.

7. Write two benefits of Thyroid gland.

தைமஸ் சுரப்பியின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.

8. What are Panchabhutas?

பஞ்சபூதம் என்றால் என்ன?

9. Define endocrine glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகள் என்றால் என்ன?

10. Write two causes for impotency.

ஆண்மை குறைவிற்கான காரணம் இரண்டினை எழுதுக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) What is joint? Mention its types.

மூட்டு என்றால் என்ன? அதன் வகைகளை எழுதுக.

Or

(b) Describe the functions of vertebral column.

முதுகுத்தண்டின் செயல்பாடுகள் பற்றி எழுதுக.

12. (a) Describe the technique and benefits of Nadi Sudhi.

நாடி சுத்தியின் செயல்முறை மற்றும் பயன்களை எழுதுக.

Or

(b) Mention the pancreas function due to the secretion of insulin deficiency.

இன்சலின் குறைவதால் கணையத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் பற்றி எழுதுக.

13. (a) Mention the mudras for the functional improvement of Kidneys.

சிறுநீரகத்தின் திறனை மேம்படுத்தும் முத்திரைகள் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Mention the yogic practices for the improvement of impotency.

ஆண்மைக் குறைவினை சரிசெய்யும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

14. (a) Mention the functions of endocrine glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகளின் பயன்களை எழுதுக.

Or

- (b) Describe the structure and functions of adrenal glands.

அட்ரீனல் சுரப்பியின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு பற்றி எழுதுக.

15. (a) Explain the Human character.

மனதின் தன்மை பற்றி விளக்குக.

Or

- (b) Mention the yoga practices for bad posture.

தவறான தேக அமைப்பை சரிசெய்யும் யோக பயிற்சிகள் பற்றி எழுதுக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Write about the structure and functions of Heart.

இதயத்தின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகள் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) What is vertebra? Mention its types.

முதுகெலும்பு என்றால் என்ன? வகைகளை எழுதுக.

17. (a) Draw a neat diagram of Lungs mention its functions.

நுரையீரல் படம் வரைந்து அதன் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

Or

- (b) Write about the structure of pancreas and mention the yogic practices for the improvement of pancreas function.

கணையத்தின் அமைப்பு மற்றும் திறனை மேம்படுத்தும் யோக பயிற்சிகள் பற்றி எழுதுக.

18. (a) Write about the yogic practices for the functional improvement of kidney.

சிறுநீரகத்தின் திறனை மேம்படுத்தும் யோக பயிற்சிகளை எழுதுக.

Or

- (b) Describe the types Endocrine glands and its functions.

நாளமில்லா சுரப்பிகளின் வகைகள் மற்றும் பயன்களை எழுதுக.

CP-9833

Sub. Code

22212

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2018

Non-Semester

Asthanaga Yoga

வரலாறும் தத்துவமும்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. What is the meaning of yoga?
யோக என்றால் என்ன?
2. Define Hatha Yoga.
ஹத யோகா வரையறு.
3. Write short notes on Sathvik diet.
சாத்த்விக் உணவு முறை பற்றி எழுதுக.
4. Mention the three types of human character.
மனிதனின் மூன்று வகையான குணங்களை குறிப்பிடுக.
5. Mention the name of Chakkaras.
சக்கரங்களின் பெயர்களை எழுதுக.
6. What is glands?
சுரப்பிகள் என்றால் என்ன?

7. Define Vedas.
வேதம் வரையறு.
8. Write down the ten hadis.
பத்து நாடிகள் பற்றி எழுதுக.
9. Mention the role of yoga in Folk.
நாட்டுப்புற கலையில் யோகாவின் பற்றி எழுதுக.
10. Write about meditative Glory.
தியானத்தின் மகிமை பற்றி எழுதுக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Describe the modern concept of yoga.
யோகாவின் நவீன வளர்ச்சி பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Briefly explain the food habits of yoga.
உணவு முறை யோகா பற்றி விளக்குக.

12. (a) Explain the main objectives of yoga.
யோகாவின் குறிக்கோள் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Write the benefits of Chakkaras.
சக்கரங்களின் பயன்களை எழுதுக.

13. (a) Write about the yoga in Indus valley civilization.
சிந்து சமவெளி நாகரீக காலத்தில் யோகக்கலை பற்றி விவரி.

Or

(b) Explain the functions of glands.

சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகள் பற்றி விளக்குக.

14. (a) Explain about the Sri Patanjali Maharishi.

ஸ்ரீ பதஞ்சலி மஹரிஷி பற்றி விவரி.

Or

(b) Write about the role of yoga in Ramayanam.

இராமாயணத்தில் யோகாவின் பங்கு பற்றி எழுதுக.

15. (a) Explain about Satguru 'O' Bikshu.

சற்குரு சீரோ பிக்ஷு பற்றி விவரி.

Or

(b) Explain about the sub division of Yama.

இமயத்தின் உட்பிரிவுகள் பற்றி விவரி.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain the benefits of yoga and its development.

யோகாவின் நன்மைகள் மற்றும் அதன் வளர்ச்சி பற்றி விளக்குக.

Or

(b) Briefly explain the types of yoga.

யோகாவின் வகைகளை விரிவாக எழுதுக.

17. (a) What is Nadi? Explain its types.

நாடி என்றால் என்ன? அதன் வகைகளை விளக்குக.

Or

(b) Write about yoga in vedas and puranas.

வேதங்கள் மற்றும் புராணங்களில் யோக கலை பற்றி எழுதுக.

18. (a) Explain about six Pathanjali Maharishi's Asthanga Yoga.

ஸ்ரீ பதஞ்சலி மஹரிஷியின் அஷ்டாங்க யோகம் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Write about Satgeru 'O' Bikshui advice and secrets of success.

சற்குரு சீரோ பிக்ஷுவின் போதனை வெற்றியின் இரகசியம் யாவை?

CP-9834

Sub. Code

22213

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2018

Non-Semester

Astanga Yoga

யோகாசனங்கள்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Write short note on Suryanamaskar.
சூரிய நமஸ்காரம் குறிப்பு வரைக?
2. What are the things we should not do while doing yogasanas?
யோகாசனம் செய்யும் பொழுது செய்யக்கூடாத செயல்கள் யாவை?
3. After eye loss why SuryaNamaskar explain?
கண்கெட்டபின் ஏன் சூரிய நமஸ்காரம் விளக்குக.
4. What are the benefits of 'Pavanamukthasana'?
பவனமுக்தாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
5. How to do HarthaHalasana?
அர்த்த ஹலாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?

6. How to do Bhujangasana?
புஜங்காசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?
7. What are the benefits of Makkarasana?
மக்கராசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
8. How to do Sasangasana?
சலங்காசனம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?
9. Write the name of three Bhanthers?
மூன்று பந்தங்களின் பெயர் மட்டும் எழுது?
10. What is mean by Nauli?
நௌலி என்றால் என்ன?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) What is the basic qualification required for a Yoga Instructor?
யோகப் பயிற்சியாளரின் அடிப்படை தகுதிகள் யாவை?
- Or
- (b) Write down the benefits of Suryanamaskar.
சூரிய நமஸ்காரத்தின் பலன்கள் யாவை?
12. (a) Write about human life and Yogasana stages.
மனிதப் பிறவியும் யோகசன நிலைகளும் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Write down the benefits of Yogasana?
யோகாசனத்தின் நன்மைகள் பற்றி எழுதுக.

13. (a) How to do Naukasanam and write down its benefits?

நெளகாசனம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

Or

- (b) Write about Shanti Hasana and mention its benefits.

சாந்தி ஆசனம் மற்றும் அதன் பலன்கள் யாவை?

14. (a) How to do Dhanurasana and write down its benefits?

தனுராசனம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

Or

- (b) How to do sasangasana and write its benefits?

சலங்காசனம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

15. (a) How to do Vakrasana and write its special benefits?

வக்ராசனம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்? அதன் விசேஷப் பலன்கள் யாவை?

Or

- (b) Explain about Paschimotasana and write down its benefits.

பச்சிமோடஸ்தானம் பற்றியும் அதன் பலன்கள் பற்றியும் விவரி?

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer all questions.

16. (a) What are the precautions we need to take before teaching Yoga?

யோகப் பயிற்சி எடுக்குமுன் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் யாவை?

Or

- (b) What are the Important rules and regulations to be followed for doing Yogasana?

யோகாசனங்கள் செய்வதற்குரிய முக்கிய விதிமுறைகள் யாவை?

17. (a) Explain about any four asanas that to be practiced in a redimedpose?

நேராகப் படுத்த நிலை யோகாசனங்கள் நான்கு பற்றி செயல்முறை விளக்கம் எழுதுக.

Or

- (b) Explain about any three asanas that to be practiced in a lying flat on the stomach pose.

குப்புறப் படுத்த நிலை யோகாசனங்கள் மூன்று செயல்முறை விளக்கமும் பலன்களும் எழுதுக.

18. (a) Explain about three types of Bhanthas and its benefits.

மூன்று வித பந்தங்கள் செயல்முறையும் பலன்களும் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) What is mean by Kriyas? Write down its benefits.

கிரியைகள் என்றால் என்ன? அதன் பலன்கள் யாவை?

CP-9835

Sub. Code

22215

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2018**Non-Semester****Astanga Yoga**

பிராணாயமமும் & முத்திரைகளும்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. How many Naadis? Write short on Naadishuddhi.
நாடிகள் எத்தனை? நாடிசுத்தி குறிப்பு வரைக
2. What is the asana that causes neck pain?
கழுத்து வலி நீக்க என்ன யோகாசனம் செய்ய வேண்டும்?
3. What is the asana to grow taller?
உடல் உயர என்ன ஆசனம் செய்ய வேண்டும்?
4. Write the name of the asanas for curing disorders in women.
பெண்களுக்கு மாதவிடாய் பிரச்சனை தீர என்ன ஆசனம் செய்ய வேண்டும்?
5. Write down the song of Thirumoolar about Pranayama.
பிராணாயமம் பற்றி திருமூலர் கூறும் பாடல் எழுது.
6. Write short note on yogic type of breathing exercise.
யோகி முறை மூச்சுப் பயிற்சி குறிப்பு வரைக.

7. Write down the names of 4 levels in our mind.
மனதின் நான்குவித மின் அலைகள் பெயர் மட்டும் எழுது.
8. Write short note on Lipoprotymalan.
'லிப்போப்ரோடிலன்' – குறிப்பு வரைக.
9. Write short note on Pancha Bhoodha.
பஞ்ச பூதம் குறிப்பு வரைக.
10. Write down the benefits of Sunya Mudra.
சூண்ய முத்திரையின் பலன்கள் யாவை?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) What are the asanas to be practiced for curing diabetes, Asthma, piles and headache?
நீரிழிவு, ஆஸ்துமா, மூலம், தலைவலி நீங்க என்ன யோகாசனங்கள் செய்ய வேண்டும்?

Or

- (b) Explain about ductless glands and yogasanas.
நாளமில்லா சுரப்பியும் யோகாசனங்களும் விவரி.
12. (a) Explain about the stomach / chest / shoulder level types of pranayamas.
வயிறு / மார்பு / தோள்பட்டை முறை பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்முறை பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about the cooling pranayama and its benefits.
குளிர்ச்சி வகை பிராணாயாமம் பற்றியும் பலன்கள் பற்றியும் விவரி.

13. (a) How Pranayama helps in functions of small intestine and large intestine?

பிராணாயாமம் சிறுகுடல், பெருங்குடல், இயக்கத்திற்கு எப்படி உதவுகின்றது?

Or

- (b) How Pranayama helps to keep human always young?

இளமைக்கு பிராணாயாமம் எப்படி உதவுகிறது?

14. (a) How Pranayama helps for students?

மாணவர்களுக்கு பிராணாயாமம் எப்படி உதவுகிறது?

Or

- (b) How Pranayama helps for women?

பெண்களுக்கு பிராணாயாமம் எப்படி உதவுகிறது?

15. (a) Explain about the Asthma disease.

ஆஸ்துமா நோய் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about Asthma-prayer-meditation.

ஆஸ்துமாவும்-பிரார்த்தனை-தியானமும் விவரி.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer all questions.

16. (a) Explain about the yoga therapy and yogasanas for asthma.

ஆஸ்துமாவிற்குரிய யோக சிகிச்சை, யோகாசனங்கள் யாவை?

Or

(b) Explain about the asthma and food habits.

ஆஸ்துமாவும் உணவு முறையும் பற்றி விவரி.

17. (a) Explain about the mudras.

முத்திரைகள் பற்றி விவரி.

Or

(b) Explain about pranayama.

பிராணாயாமம் பற்றி விவரி.

18. (a) Explain about the shanmugi mudra and linga mudra with its benefits.

சண்முகி முத்திரை / லிங்க முத்திரை செய்முறை பலன்கள் பற்றி விவரி.

Or

(b) Explain the reasons for asthma and what are the kriyas to be followed.

ஆஸ்துமா நோய் காரணம், கிரியைகள் யாவை?

CP-9836

Sub. Code

22216

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2018

Non-Semester

Astanga Yoga

யோகச் சிகிச்சை

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Write short notes on diabetes.
நீரிழிவு பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
2. Write down four types of diabetes.
நீரிழிவின் நான்கு வகைகள் யாவை?
3. How to do Salabhasana?
சலபாசனம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?
4. How to do utkattasana?
உட்கட்டாசனம் செய்முறை பற்றி எழுதுக.
5. Write about Tension Vs Blood pressure?
டென்ஷனும், இரத்த அழுத்தமும் குறிப்பு வரைக.
6. Write down the steps of Vajrasana.
வஜ்ராசனம் செய்முறை பற்றி எழுதுக.

7. Write short note of Neck Pain.

கழுத்து வலி, சிறு குறிப்பு வரைக.

8. How to do Bhupangasana?

புஜங்காசனம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?

9. What is the Yoga Theraphy for curing stress?

மன அழுத்தம் நீங்க என்ன யோக சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

10. Write short notes on Thopukaranam.

தோப்புக் கரணம் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Explain the food habits for curing diabetes.

நீரழிவு நீங்க உணவு முறைகள் யாவை?

Or

(b) Explain about the four Asanas that cures diabetes.

நீரிழிவு நீக்கும் நான்கு யோகாசனங்கள் பற்றி விவரி.

12. (a) Explain about the Blood pressure and its symptoms.

இரத்த அழுத்தம் பற்றியும், அதன் தன்மைகள் பற்றியும் விவரி.

Or

(b) Explain about Shanthi Asana with all steps.

சாந்தி ஆசனம் செய்முறை பற்றி விவரி.

13. (a) Explain about the Naadishetti that curves B.P.

இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் நாடிசத்தி பயிற்சி பற்றி விவரி.

Or

- (b) What are the reasons for Back Pain?

முதுகு வலி ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?

14. (a) Ardha Halasance curves which diseases and explain its steps.

அர்த்த ஹலாசனம் எந்த நோயைக் குணப்படுத்தும்? அதன் செய்முறை பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about Parvattasana and Voikshasana with all steps.

பர்வட்டாசனம் விரிக்ஷாசனம் செயல்முறை பற்றி விவரி.

15. (a) Piraiasana cures which disease and explain its steps.

பிரையாசனம் எந்த நோயைக் குணப்படுத்தும்? அதன் செய்முறை பற்றி விவரி.

Or

- (b) Eat only if your feel Hungry – Explain in detail.

பசித்தால் புசி – இதை பற்றி விவரி.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain about Keen pain and yoga therapy for Knee pain.

மூட்டு வாதம் (வலி) யோக சிகிச்சை விவரி.

Or

- (b) Explain about Veerasana, Naukasana, Gomuhasana with its benefits.

வீராசனம்/நெலாகாசனம்/கோமுசாசனம் செயல் முறை பற்றி விவரி.

17. (a) Explain about Yoga Therapy for curing obesity.

உடல் எடை குறைய யோக சிகிச்சை முறை பற்றி விவரி.

Or

(b) Explain the reasons for obesity and what are the habits to be followed.

உடல் எடை அதிகமாகக் காரணம் ஒழுக்க முறை பற்றி விவரி.

18. (a) Explain about the Siddha treatment method for Blood pressure.

இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் சித்தவைத்திய முறை பற்றி விவரி.

Or

(b) Explain the Yoga therapy for curing Back Pains.

முதுகு வலிக்குரிய யோக சிகிச்சை பற்றி விவரி.